



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Paella mixta Empanadillas c/ ensalada Fruta -1-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana c/ lechuga Fruta -2-	Puré de coliflor y brocoli Hamburguesas en salsa Yogur -3-
Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -6-	Patatas a la marinera Filetes de pollo empanado c/ensalada Fruta -7-	Macarrones c/ atún Croquetas de jamón Fruta -8-	Sopa de pescado c/ fideos Albóndigas c/ verduras Fruta -9-	Crema solferino Merluza al horno en salsa verde Yogur -10-
Judías verdes c/ jamón y patatas Salchichas de pollo c/tomate natural Fruta -13-	Cocido completo Fruta -14-	Judías pintas c/ verduras Lenguado al limón Fruta -15-	Coditos boloñesa Huevos cocidos c/atún y mahonesa Fruta -16-	Arroz c/pollo Varitas de merluza c/ ensalada Yogur -17-
Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -20-	Arroz c/carne adobada Palometa c/tomate Fruta -21-	Patatas a la riojana Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -22-	Espaguetis c/ bacon y queso Huevos con mahonesa c/ ensalada Fruta -23-	FIESTA -24-
FIESTA -27-	Lentejas c/verduras Huevos fritos c/patatas fritas Fruta -28-			

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Crema de invierno Pescado a la plancha Fruta -1-	Pizza c/ensalada Cuajada c/ miel -2-	Revuelto de espárragos Pavo a la plancha Fruta -3-
Sopa de ave Bacalao a la vizcaina Fruta -6-	Ensalada Tortilla paisana Fruta -7-	Pescado c/ Ensalada Gelatina -8-	Puré de verduras Salchichas frescas Yogur -9-	Hamburguesas c/ patatas y ensalada Fruta -10-
Pescado al horno con patatas panaderas Fruta -13-	Sopa Pavo c/ ensalada Yogur -14-	Crema de espárragos Pollo a la plancha Cuajada c/ miel -15-	Sopa de pescado Croquetas caseras Fruta -16-	Pizza Ensalada mixta Fruta -17-
Tortilla de jamón c/ ensalada Fruta -20-	Pollo c/verduras salteadas Yogur -21-	Sopa de jamón con espárragos Pescado Yogur -22-	Brocoli con bechamel Pollo a la plancha Cuajada c/ miel -23-	FIESTA -24-
FIESTA -27-	Pollo c/ verduras a la plancha Yogur -28-			





INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -1-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana s/G c/lechuga Fruta -2-	Puré de coliflor y brocoli Hamburguesa en salsa s/G Yogur -3-
Paella mixta Lenguado s/G c/ensalada Fruta -6-	Patatas a la marinera Pollo al ajillo Fruta -7-	Macarrones c/ atún s/G,s/H,s/L Huevos cocidos Fruta -8-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -9-	Crema solferino Merluza s/G em salsa verde Yogur -10-
Judías verdes c/jamón y patatas Salchichas de pollo c/tomate natural Fruta -13-	Sopa de pescado s/G,s/H,s/L Albóndigas c/ verduras Fruta -14-	Judías pintas verduras Lenguado al limón s/G,S/H,s/L c Fruta -15-	Coditos s/G,s/H,s/L a la boloñesa Huevos cocidos c/ mahonesa y atún Fruta -16-	Arroz c/pollo Lenguado s/G c/ensalada Yogur -17-
Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -20-	Arroz c/carne Palometa c/tomate Fruta -21-	Patatas a la riojana Cinta de lomo a la plancha c/ ensalada Fruta -22-	Espaguetis s/G,s/H,S/L c/bacon y queso Lenguado s/ G c/ensalada Fruta -23-	FIESTA -24-
FIESTA -27-	Lentejas s/G con verduras Croquetas s/G c/ensalada de tomate Fruta -28-			

ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Arroz c/ tomate Salchichas Fruta -1-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -2-	Puré de coliflor y brocoli Hamburguesas s/G,s/L,s/H c/salsa Yogur -3-
Paella mixta Lenguado s/H c/ensalada Fruta -6-	Patatas a la marinera Pollo al ajillo Fruta -7-	Macarrones c/atún s/G,s/H,s/L Pavo a la plancha Fruta -8-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -9-	Crema solferino Merluza al horno Yogur -10-
Judías verdes c/jamón y patatas Salchichas de pollo c/tomate natural Fruta -13-	Sopa de pescado s/G,s/H,s/L Albóndigas s/H c/ verduras Fruta -14-	Judías pintas verduras Lenguado al limónS/H Fruta -15-	Coditos s/G,s/H,s/L a la boloñesa Pavo a la plancha Fruta -16-	Arroz c/pollo Lenguado s/H c/ensalada Yogur -17-
Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -20-	Arroz c/ carne Palometa c/ tomate Fruta -21-	Patatas a la riojana Cinta de lomo c/ensalada Fruta -22-	Espaguetis s/G,s/H,S/L c/bacon y tomate Lenguado s/H c/ensalada Fruta -23-	FIESTA -24-
FIESTA -27-	Lentejas con verduras Filete de pollo a la plancha Fruta -28-			





ALÉRGICOS A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Arroz c/tomate Huevos y salchichas s/soja -1-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana c/lechuga Fruta Fruta -2-	Puré de coliflor y brocoli Hamburguesa s/legumbres c/ensalada Yogur -3-
Paella mixta s/L Lenguado c/ensalada Fruta -6-	Patatas a la marinera Pollo al ajillo Fruta -7-	Macarrones c/atún Huevos cocidos Fruta -8-	Cocido s/ legumbres Fruta -9-	Crema solferino Merluza em salsa verde Yogur -10-
Patatas c/ jamón Salchichas de cerdo c/tomate natural Fruta -13-	Sopa de pescado c/fideos Albóndigas c/verduras s/L Fruta -14-	Arroz c/ verduras Lenguado al limón Fruta -15-	Coditos boloñesa Huevos cocidos c/atún s/mahonesa Fruta -16-	Arroz c/pollo Lenguado c/ ensalada Yogur -17-
Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -20-	Arroz c/carne Palometa c/tomate Fruta -21-	Patatas a la riojana Cinta de lomo c/ensalada Fruta -22-	Espaguetis c/bacon y queso Lenguado c/ensalada Fruta -23-	FIESTA -24-
FIESTA -27-	Arroz c/verduras Tortilla francesa c/ensalada fruta -28-			

ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -1-	Patatas c/ ternera Pollo empanado c/ lechuga Fruta -2-	Puré de coliflor y brocoli Hamburguesas en salsa Yogur -3-
Paella s/pescado Pavo c/ ensalada Fruta -6-	Patatas c/ verduras Pollo al ajillo Fruta -7-	Macarrones s/ atún Huevos cocidos Fruta -8-	Cocido completo Fruta -9-	Crema solferino Tortilla francesa c/ensalada Yogur -10-
Judías verdes c/ jamón y patatas Salchichas de pollo c/tomate natural Fruta -13-	Sopa de ave c/ fideos Albóndigas c/ verduras Fruta -14-	Judías pintas c/ verduras Pollo c/tomate natural Fruta -15-	Coditos boloñesa Huevos cocidos s/atún y mahonesa Fruta -16-	Arroz c/pollo Pavo c/ ensalada Yogur -17-
Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -20-	Arroz c/carne Tortilla francesa c/tomate natural Fruta -21-	Patatas a la riojana Cinta de lomo c/ensalada Fruta -22-	Espaguetis c/ bacon y queso Pavo c/ ensalada Fruta -23-	FIESTA -24-
FIESTA -27-	Lentejas c/ verduras Tortilla francesa c/ ensalada de tomate Fruta -28-			





ALERGICOS A LA LECHE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -1-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana s/l c/lechuga Fruta -2-	Puré de coliflor y brócoli Hamburguesa en salsa Yogur de soja -3-
Paella mixta Lenguado s/l c/ensalada Fruta -6-	Patatas a la marinera Pollo al ajillo Fruta -7-	Macarrones c/ atún s/G,s/H,s/L Huevos cocidos Fruta -8-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -9-	Crema solferino Merluza al horno c/ salsa verde Yogur de soja -10-
Judías verdes c/jamón y patatas Salchichas de pollo c/tomate natural Fruta -13-	Sopa de pescado s/G,s/H,s/L Albóndigas c/ verduras Fruta -14-	Judías pintas verduras Lenguado al limón Fruta -15-	Coditos s/G,s/H,s/L a la boloñesa Huevos cocidos c/ mahonesa y atún Fruta -16-	Arroz c/pollo Lenguado s/l c/ensalada Yogur de soja -17-
Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -20-	Arroz c/carne Palometa c/ tomate Fruta -21-	Patatas a la riojana Cinta de lomo c/ensalada Fruta -22-	Espaguetis s/G,s/H,S/L c/bacon Lenguado s/l c/ensalada Fruta -23-	FIESTA -24-
FIESTA -27-	Lentejas con verduras Tortilla francesa c/ensalada de tomate Fruta -28-			

Recomendaciones para la cena

La cena se elegirá en función de los alimentos ingeridos a lo largo del día.

La cena podrá estar compuesta por:

- Un primer plato formado por verdura, puré o sopa
- Un segundo plato formado por un alimento proteico (carnes, pescados o huevos). Dependerá de la composición del plato ingerido en la comida para procurar no repetirlo.
- Guarnición de ensalada o verdura (dependiendo del primer plato).
- Pan, fruta y agua.

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse.





Normas Generales sobre Alergias y Dietas

Cambios sobre los menús generales para las distintas alergias:

1.- TODOS LOS ALÉRGICOS

Cualquier comida empanada, rebozada o pasada por freidora, se cambiará por un sustitutivo a la plancha (carne o pescado).

Toda la pasta se sustituirá por otra libre de gluten, lactosa, huevo, pescado y derivados de legumbre.

Todas las sopas se sustituirán por fideos de maíz. Este fideo está libre de gluten, lactosa, huevo, pescado. Marca Schär I classici.

2.- ALÉRGICOS AL PESCADO, MARISCO

Sopa de pescado/marisco sustitutivo por sopa de pollo.

Pescado sustituido por pollo o jamón

Paella o patatas con pescado/marisco o caldo de pescado sustitutivo por arroz con carne o patatas con carne.

3.- ALÉRGICOS AL HUEVO/LACTEOS

La tortilla sustituida por filete (de cerdo, pollo), cinta de lomo a la plancha

4.- ALÉRGICO A LA LEGUMBRE

Cualquier legumbre o crema de legumbre se sustituirá por sopa de pollo, arroz o puré de verdura.

5.- DIETA BLANDA

Se adaptará según el menú del día por arroz blanco, sopa o puré de patata y zanahoria como primero y los segundos por jamón york, pollo o pescado a la plancha.

Recomendamos dar el aviso de dieta blanda antes de las 9:30 h. para informar a cocina.



Gabinete Médico: Dra. Mercedes Fernández Dávila.
Experta en nutrición y planificación dietética.

